

بیماری‌های جسمانی چطور ذهن و روح ما را نشانه می گیرند؟

# کرونا؛ ترومایی مبهم و ناشناخته

زندگی همیشه غیرقابل پیش‌بینی بوده و خواهد بود اما بعضی حوادث و اتفاقات هستند که آن‌را به گونه‌ای تغییر

می‌دهند که قبلا هیچ تصویری از آن نداشته‌ایم.

سیل، زلزله، حوادث جاده‌ای و هوایی ... همه باعث نوعی ترس و ناامنی در وجود ما می‌شوند اما بعضی اتفاقات مانند شیوع یک بیماری در سطح جهان؛ اتفاقی بود که بعید می‌دانستیم حداقل در چنین قرنی زندگی ما را این چنین تحت‌الشعاع قرار دهد. و شیوه زندگی جدیدی را پیش روی ما بگذارد. ناآگاهی و نداشتن چشم‌اندازی روشن؛ ترس و هراس را دو چندان می‌کند و کرونا هم چیزی است که چون هنوز آگاهی کافی از آن نداریم بیشتر ما را خلع سلاح می‌کند و آزار می‌دهد اما بسیاری مسائل در زندگی گریزناپذیرند و چاره‌ای جز پذیرفتن‌شان نداریم.

کرونا هم یکی از همین مواردی است که در عین حال که چاره‌ای جز پذیرفتن آن نداریم؛ وظایفی را هم متوجه ما کرده که انجام دادن آنها نشان‌دهنده میزان مسولیت‌پذیری ماست.

در درجه نخست توجه به سلامت خودمان و دیگران مهم‌ترین کاری است که باید برای هر چه بهتر انجام دادن آن تلاش کنیم. همراهی و تنها نگذاشتن یکدیگر و سعی در برقراری روابط دوستانه‌ای که نشان‌دهنده حمایت و پشتیبانی ما از همدیگراست هم کاری است که می‌تواند بسیار موثر باشد و توان روحی و در نتیجه توان جسمانی ما را برای پیشگیری یا مقابله با بیماری دو چندان کند. اما در این روزهای سخت چقدر سعی در انجام آن داریم و تا چه حد می‌کوشیم تا در تلافی ترس‌ها، ناراحتی‌ها و مشکلات خود؛ یکدیگر را آزار ندهیم؟ چرا حمایت‌و پشتیبانی از همدیگر گاهی چندان آسان به نظر نمی‌رسد؟ در این خصوص با دکتر مونا چراچی، روان‌شناس و استادیار دانشگاه شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

### مواجهه با تروما و حوادث

کرونا در دنیا رویدادی را رقم زد که در اصطلاح روان‌شناسی به آن «تروما» گفته می‌شود. تروما را می‌توانیم به نوعی «روان‌زخم» بنامیم و معنای آن در روان‌شناسی نیز یعنی رویدادی که ویژگی اصلی

آن «تکان دهندگی» است.

وقتی می‌گوییم تکان‌دهنده است یعنی می‌تواند به گونه‌ای خیلی از معادلات و فرضیات ذهن ما را تغییر دهد و به هم بریزد و حتی حیات و تمامیت افراد را هم تحت تأثیر قرار دهد یا زیر سوال ببرد. مثلا می‌توانیم بگوییم زلزله بم ترومایی بود که مرگ‌آفرین و تکان‌دهنده بود و تمام فرضیات از پیش تعیین شده بازمناهدا هم پس از آن تغییر کرد. همه این‌گونه اتفاقات مانند زلزله عظیمی انگار درون ما نوعی ترس و ناامنی ایجاد می‌کند.



در حال حاضر کرونا هم ترومایی است که ذهنیات ما را تغییر داده است. ما سال‌ها فکر می‌کردیم در عین پیش‌بینی‌ناپذیری بودن دنیا باز هم می‌توانیم امنیت داشته باشیم. ولی در حال حاضر کار کردن، تحصیل، دیدار و ... همه و همه را تحت تأثیر قرار داده و بیم و هراسی بر اغلب کارهایمان سایه افکنده است. البته شاید بسیاری از ما حالا دیگر بسیاری از کارهای روزمره قبل را انجام دهیم اما هنوز آسایش و آرامش نداریم و مدام نگران سلامت خودمان و اطرافیان هستیم و می‌توان گفت سلامت به نوعی غیر قابل کنترل شده است.

### بروز تعارضات در دوری از اجتماع

همه مشکلاتی که با شیوع کرونا برای ما اتفاق افتاد با آنها مواجه شدیم در واقع مکث و فرصتی در اختیار ما گذاشت و باعث شد نگاه و دیدمان نسبت به توان و ماندگاری خودمان، اطرافیان و هر آنچه بر ایمان بسیار با ارزش بود تغییر کند. به همین دلیل در حال حاضر نوع نگاه ما به خوسته‌های خودمان، اطرافیان و همچنین روابطمان تغییرات زیادی کرده است. به این ترتیب شاید نتوانیم چشم‌انداز مطمئنی از آینده خود داشته باشیم.

بروز چنین افکاری در ذهن ما به مثابه این است که انگار زلزله و سونامی افکار و امید و آرزوهای ما را در هم شکسته است؛ درست انگار مکان و زمان خودمان را گم کرده‌ایم و نمی‌دانیم از این به بعد با چه قاعده و قوانینی می‌توانیم زندگی خود را تحت کنترل درآوریم.

خوبی به صورت کلی در مورد آن نظر داد. می‌توان گفت اتفاقات سختی مانند شیوع بیماری مانند کرونا معمولا ذهن ما را متوجه دو موضوع می‌کند؛ ترس از به خطر افتادن زندگی که ممکن است باعث شود دیگران را رقیب خود بدانیم و به همین خاطر سعی می‌کنیم همه چیز را به نفع خودمان پیش ببریم از تهیه مایحتاج گرفته تا دارو و ... ضمن اینکه اینکه وقوع چنین رویدادهایی به ما یادآور می‌شود که در این دنیا بسیار تنهایم و آسیب‌پذیر. ما معمولا برای داشتن احساس امنیت و قدرت بیشتر سعی در نزدیک کردن خودمان به دیگران داریم که با وجود این بیماری این امکان هم کمتر بر ایمان میسر شد. به همین دلیل کرونا احساس ترس و ضعف بیشتری در ما به جای گذاشت.

بعد دیگر ماجرا هم این است که هنگام مواجهه با حوادثی مانند کرونا به جای اینکه فکر کنیم دیگران رقیب ما هستند؛ برعکس سعی کنیم با محبت و توجه بیشتری با آنها رفتار کنیم. به این ترتیب عده‌ای مهربان‌تر و عده‌ای نیز نامهربان‌تر شدند.

### پیامدهای شیوع ویروس کرونا

یکی از پیامدهای کرونا با توجه به شرایط جدیدی که به ویژه برای رفت و آمد و دیدار و به وجود آورد؛ بیکاری و از دست دادن شغل عده‌ای از افرادی بود که محل کارشان به دلایل مختلف از ادامه همکاری با آنها سر باز زد.

بسیاری از شرکت‌ها یا تعطیل شدند یا ناچار با کمترین نیرو فعالیت خود را ادامه دادند و همین

**ناآگاهی و نداشتن چشم‌اندازی روشن؛ ترس و هراس را دو چندان می‌کند و کرونا هم چیزی است که چون هنوز آگاهی کافی از آن نداریم بیشتر ما را خلع سلاح می‌کند و آزار می‌دهد اما بسیاری مسائل در زندگی گریزناپذیرند و چاره‌ای جز پذیرفتن‌شان نداریم. کرونا هم یکی از همین مواردی است که در عین حال که چاره‌ای جز پذیرفتن آن نداریم؛ وظایفی را هم متوجه ما کرده که انجام دادن آنها نشان‌دهنده میزان مسولیت‌پذیری ماست**

موضوع باعث شد شیوه زندگی بسیاری افراد تغییر کند. بنابراین افراد مجالی پیدا کردند تا با به وجود آمدن این تغییرات؛ نگاه دیگری به روابط خود داشته باشند و آنها را از زاویه دیگری بررسی کنند. با توجه به اینکه شرایط جدید ما را از تمام راه‌هایی که مانع از پرداختن دقیق‌تر ما به روابطمان شده بود دور کرد؛ در واقع این امکان را هم فراهم آورد تا بیشتر دقت کنیم و متوجه خیلی مشکلات در روابطمان شویم. همین موضوع هم باعث شد وجوه جدیدی از روابط خود را در سطوح مختلف تشخیص دهیم. مثلا زن و شوهری که قبلا سعی می‌کردند با بیشتر کار کردن یا وقت گذاشتن برای دوستان خود زیاد در مشکلات‌شان تمرکز نداشته باشند با پیدا کردن وقت بیشتر و نبود امکانات قبلی به وجه جدیدی از روابط خود رسیدند.

در واقع سبک‌برخورد ما با بسیاری از روابطمان قبل از کرونا به گونه‌ای اجتنابی بوده. مثلا با وجود اینکه می‌دانستیم مشکلات زیادی در روابط خود داریم؛ آنها را پذیرفته بودیم چون قبلا معمولا خودمان را به گونه‌ای مشغول می‌کردیم اما بسته شدن بسیاری از راه‌های برون‌رفت و فرار از مواجهه با واقعیات باعث شد دید واقع‌گرایانه‌تری با مشکلات داشته باشیم و آنها را همان‌گونه که هستند بپذیریم. ضمن اینکه این روابط با محدود شدن حریم‌های فردی شامل حال همه افراد خانواده می‌شود.

### روان‌شناسی وجودی

در روان‌شناسی رویکردی وجود دارد به نام «روان‌شناسی وجودی» یا اگزیستانسیالیست که از فلسفه وجودی نشأت می‌گیرد. این رویکرد عقیده دارد که انسان‌ها تنها به این دنیا می‌آیند و تنها هم آن را ترک می‌کنند. این زندگی هم در بسیاری مواقع آمیخته با رنج است و محدودیت‌های زندگی هم بر این رنج‌ها دامن می‌زند. در این رویکرد و این نگاه اگزیستانسیالیستی؛ انسان باید برای موضوعاتی مانند تنهایی یا مرگ مفهومی پیدا کند تا بتواند ذهن و جسم خود را در برابر آنها مهار و توانمندتر بسازد و در واقع با آنها کنار بیاید.

سلامت روان | ۳

وقتی معنایی برای این گونه مفاهیم داشته باشیم احساس آزادی بیشتری هم خواهیم کرد. در واقع معنا بخشیدن به زندگی خصوصا برای واژه‌هایی مانند جنگ، بیماری، درد و رنج باحتی مرگ زندگی را پررابطر می‌کند و احساس آرامش بیشتری را هم به دنبال خواهد داشت. ضمن اینکه نشانه سلامت روان افراد هم خواهد بود.

در واقع وقتی نمی‌توانیم پاسخگوی بسیاری از سوالات مهم ذهن خود باشیم و مدام از آنها طفره برویم نمی‌توانیم آن‌گونه که باید آرامش داشته باشیم.

### کرونا؛ شمشیری دو لبه

در واقع کرونا با نزدیک کردن بیشتر مابه واقعیات باعث شد از یک طرف ما را بسیار ناامید کند و از سوی دیگر ما را آگاه‌تر کند. «مرگ آگاهی» چیزی است که اگر واقعا به آن واقف باشیم شاید تحمل بسیاری از رنج‌ها و کدورت‌ها هم برای ما آسان‌تر شود.

باور اینکه هیچ تضمینی به بودن وثبات هیچ چیزی وجود ندارد باعث می‌شود به گونه‌ای بالغانه‌تر و رشد یافته‌تر زندگی کنیم اما باور واقعی و رسیدن به آرامش کار ساده‌ای نیست. به همین خاطر می‌توان گفت لبه دیگر شمشیر کرونا «ناامیدی» است که وقتی بر ذهن ما سایه بیفکند توان جسمی و روحی ما را هم کمتر خواهد کرد.

بیشتر به فکر رسیدگی به کارهای عقب افتاده خود افتاده‌اند و به اصطلاح سعی در رسیدگی به فایل‌های نیمه بازی را دارند که مدت‌هاست قصد داشتند تکلیف آنها را برای خود مشخص کنند که روابط، شغل، کار و همه مسائل مهم دیگر زندگی را شامل می‌شوند. البته در این میان «تاب‌آوری» هم چیزی است که در افراد مختلف به اشکال گوناگون دیده می‌شود. یعنی لبه تیز شمشیر کرونا بیشتر به سمت کسانیی متمایل خواهد و باعث آزارشان می‌شود که تاب‌آوری کمتری داشته باشند. اما کسانی که تاب‌آوری بیشتری دارند شاهد «رشد» پس از ضربه خواهند بود و به خودشان اجازه می‌دهند تا در نبرد با توفان به چنان تجربه و رشدی دست یابند که قطعا با آدم قبل از توفان بسیار متفاوت باشند.

رویاوویی موثر با مشکلات می‌تواند رشدی را در ما ایجاد کند که هم خودمان متوجه آن باشیم و هم باعث رشد دیگران شویم ولی وقتی در جایی که هستیم بنامیم و بگوییم؛ «من همانی‌ام که هستم» هم مانع از رشد خود خواهیم بود و هم دیگران را آزار می‌دهیم. بنابراین داشتن انعطاف و تغییر نگاه باعث می‌شود تحمل شرایط، آسان‌تر و قابل‌تحمل‌تر باشد. در واقع اگر قادر به تغییر شرایط نیستیم بهترین کار این است که بپذیریم و تا حد ممکن خودمان را تغییر دهیم. ■

چه کسانی و با چه اهدافی بیشتر مهاجرت کنند؟

# کوچ به سوی آینده بهتر

روش‌های اجرایی افراد برای رسیدن به

آنها را قبول ندارند. نوآوران رفتارهای موجود در جامعه را قبول ندارند. به همین دلیل احتمال مهاجرت در آنها بسیار بالاست ولی احتمالش خیلی زیاد نیست چون با ارزش‌های موجود در کشورشان مشکل ندارند. به همین دلیل هم موضوع مهمی آنها را آزار نمی‌دهد.

اما گروه سوم در جامعه «شکل‌گرایان» هستند. با توجه به اینکه این افراد فقط شکل و فرم را قبول دارند، ظاهر را حفظ می‌کنند؛ یعنی شاید بتوان گفت این افراد با وجود آنکه خیلی از موارد جامعه خود را قبول ندارند، ظاهر را حفظ می‌کنند ولی بنیان‌های ارزشی جامعه را قبول ندارند و احتمال مهاجرت‌شان خیلی زیاد است.

گروه چهارم «ناهنجارها» هستند. با توجه به اینکه ناهنجارها نه ارزش‌های جامعه را قبول دارند و نه هدف‌های آن را، احتمال مهاجرت در آنها بسیار بالاست؛ یعنی حاضرند به هر قیمتی مهاجرت کنند. این افراد ممکن است برای رفتن از کشور وسط اقیانوس سوار قایقی شوند که می‌دانند احتمال غرق شدن آن هم بسیار بالاست. در واقع می‌توان گفت این گروه به دلایل مختلف از جامعه بریده‌اند.

**اسلاست** : مدت انطباق افراد مهاجر با جامعه جدید معمولا چقدر است؟

اغلب مهاجران بعد از ۵-۴ سال خود را با کشور جدید انطباق می‌دهند اما این موضوع هم به عوامل بسیار زیادی بستگی دارد. شخصیت افراد، سن، جنسیت، نوع زندگی کشور مبدأ شخص مهاجر و ... از جمله عوامل بسیار مهم در این زمینه است. در واقع افراد بعد از مهاجرت ناچارند تغییراتی را بپذیرند که گریزی هم از آنها نیست چون اگر بخواهند در کشور دیگری زندگی کنند باید خودشان را با محیط جدید مطابقت دهند.

سرعت این انطباق هم به عوامل شخصی و اجتماعی بسیار زیادی بستگی دارد. شاید حتی برای بعضی افراد اصلا اتفاق نیفتد. همین موضوع گاهی منجر به بازگشت مهاجران خواهدشد. این بازگشت هم به معنای خوب یا بد بودن کشور مقصد نیست، بلکه فقط با روحیه بعضی افراد سازگار نیست.



**اسلاست** : کولونی مهاجران چگونه شکل می‌گیرد؟

معمولا افرادی که پیشینه فرهنگی مشابه و کشور یکسانی دارند همدیگر را جذب می‌کنند. به این ترتیب مهاجرانی که وارد کشورهای دیگر می‌شوند برای خود منظومه یا کولونی تشکیل می‌دهند که بتوانند بیشتر با هم رفت‌وآمد کنند و در نتیجه کمتر دلنگن شوند. همین کولونی‌ها می‌توانند به تدریج از اعضای مهم کشور شوند، مثلا یکی از مهم‌ترین این کولونی‌ها فرانسویانی بودند که با مهاجرت به شهر کبک کانادا به نوعی آنجا را به خود اختصاص دادند و حتی زبان آنجا را هم به فرانسه تغییر دادند. در واقع توانستند کشور خودشان را داخل کشوری دیگر جا بدهند. در واقع کنار هم بودن جامعه مهاجران تا حدود زیادی می‌تواند دلنگنی آنها را برطرف و همچنین به خو گرفتن و انطباق زودتر آنها کمک کند.

**اسلاست** : سن افراد تا چه حد برای مهاجرت مهم است؟

سن افراد برای مهاجرت عامل بسیار مهمی است، مثلا انطباق و انعطاف‌پذیری کسی که در سن بالا تصمیم به مهاجرت می‌گیرد بسیار کمتر از جوانی است که خیلی راحت می‌تواند خودش را با شرایط محیط جدید وفق دهد و سازگار کند. البته از لحاظ روان‌شناسی در دوران کودکی و قبل از ۱۳سالگی افراد خیلی راحت‌تر می‌توانند مهاجرت کنند و خود را با شرایط جدید تطبیق دهند. در واقع بالا رفتن سن باعث می‌شود دل‌کنند سخت‌تر شود چون با گذشت زمان ریشه‌های افراد عمیق‌تر می‌شود. همان طور که جدا کردن ریشه‌های یک درخت ۷۰ساله خیلی سخت‌تر از یک نهال ۱۰ساله است.

به همین دلیل وقتی افراد به صورت خانوادگی مهاجرت می‌کنند؛ یعنی در همه جای دنیا سعی دارند محیط مناسب‌تری برای زندگی خود پیدا کنند.

ضمن اینکه میزان علاقه‌مندی افراد هم در این زمینه بسیار مهم است.

توجه داشته باشیم مهاجرت پدیده‌ای چندبعدی است که عوامل زیادی در شکل‌گیری آن مؤثرند و نمی‌توان آن را ساده و تک‌بعدی قلمداد کرد. عوامل اقتصادی، ناامنی، برخوردار نبودن از رفاه نسبی و ... باعث می‌شوند افراد بیشتر به مهاجرت فکر کنند یا اقداماتی انجام دهند. ■